

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-28 do dnia 2025-04-03 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-28 piątek	D.bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor 100 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE) połędwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) Koktajl mleczno-owocowy 250 ml		Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (morszczuk) 150 g (RYB) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU) budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 626,5 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 344,5 Sól [mg] 2 478,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 114,9
2025-03-29 sobota	D.bogatobiałkowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) roszponka 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 150 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) szpinak 150 g (BIA)	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	jabłko 150 g galart drobiowy , cytryna 120 g (MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata owocowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR)	wafle ryżowe-naturalne 1 szt	Energia [kcal] 2 642,8 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 333,1 Sól [mg] 2 202,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 62,8
2025-03-30 niedziela	D.bogatobiałkowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g szynka Bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Rosół z makaronem i natką ietruszk 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 445,2 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Sól [mg] 3 137,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 59,4
2025-03-31 poniedziałek	D.bogatobiałkowa	mleko 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 30 g (BIA) pomidor 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) schab duszony/sos własny 120 g (GLU, MIE) kompot wieloowocowy * 250 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica drobiowa złocista 50 g (GLU, SEL, GOR) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 272 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Sól [mg] 2 316,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 72,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-28 do dnia 2025-04-03 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-04-01 wtorek	D.bogatobiałkowa	mleko 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg 70 g (MLE) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIE, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 643,7 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 111,3 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Sól [mg] 1 939,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 93,6
2025-04-02 środa	D.bogatobiałkowa	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	manna z sakiem 200 g (BIA, GLU)	ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g Pulpet wieprzowy gotowany 180 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 622,9 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Sól [mg] 3 128,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 76,7
2025-04-03 czwartek	D.bogatobiałkowa	chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) mleko 250 ml (BIA)		Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) ser wędzony 30g 30 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) pomidor 100 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 543,9 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Sól [mg] 2 205,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 82,5